

Школа №1 - 30 лет

Статистика
о первых

Быть первым всегда почетно, но и очень трудно. Потому что все внимание всегда приковано к тебе идущим. В 1968 г. открылась первая школа в Лысакоске. Это было событие. Дети перестоявшие пришли учиться в школу, изловачивая руками их родителей. Прошло уже 30 лет. За это время из стен школы выпустили 1233 человека. Из них - 30 выпускников с отличиями.

Сегодня в школе обучается 641 учащийся. Из них 220 учащихся на "4" и "5", 122 - на "5". В этом немало заслуг педагогов. В школе работают 47 учителей. Из них с высшим образованием - 11 учителей. Дети педагогов - отличники народного образования Республики Казахстан. Третья часть педагогического коллектива составляют молодые учителя. Школа является опорной в городе по изучению валлологии.

Основное направление в работе - приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

За всю историю школы ею руководили всего четыре директора: Г. Суржко, М. Усольцева, В. Медеков, Н. Наликина. Главной задачей Лысакоской районной администрации является развитие школы и поощрение.

Она, продолжая традиции своих предшественников, старается сделать так, чтобы школа №1 стала родным домом для ее учеников и родителей, для педагогов и выпускников.

Чтобы каждый из них мог с гордостью сказать: "Самые светлые дни в моей судьбе - это школьные годы".

Г. КОНОНЕНКО.

В 1974 году, когда мы приехали к мужикам Лысакоске (я - после года работы в сельской школе, а он сразу после окончания Усть-Каменского «дистанта»), оба устроились на работу в среднюю школу №1. Домно, как оперативного Григория Романовича Суржко (я именовал его тогда Директором школы), стремился так же помочь своим ученикам. Сожалею, я не проработал в школе №1 ни одного дня, т. к. почти сразу меня перевели в школу, что открывалась тогда заочную школу учителем русского языка и литературы. Муж тоже проработал в этой школе только два месяца и ушел по неадекватности от него причинам. Каким бы, наверное, из нас, наверное, судьбой уже было предназначено мне работать именно здесь. Через 10 лет меня пригласили в первую школу Мария Кирилловна Усольцева, которая к тому времени уже была директором.

Став заместителем директора по учебно-воспитательной работе, я стремился к совершенствованию методической работы и профессионального мастерства учителей школы. Не сразу все получалось. Но в благодарность Марии Кирилловны за ее поддержку, за терпение, за добрые слова в свой адрес. И сейчас сама всегда поддерживала своих заместителей и помогала им в их новых начинаниях. Работая в школе, узнала о ее истории, о первых ее учителях. С некоторыми из них: Директор Зинаидой Яковлевной, Усольцевой Марией Кирилловной, Исмагуловой Розой Урмубаевной, Шалев Ольгой Михайловной, Приходко Галиной Михайловной, Воскобойниковой Ларисой Никитичной, мне посчастливилось работать. Другое, такое, как Марголова, мне посчастливилось работать. Другое, такое, как Марголова, мне посчастливилось работать. Другое, такое, как Марголова, мне посчастливилось работать.

Многие из тех, кто начинал работать в нашей школе в 1968 году, позже продолжили свою работу в других школах города.

Среди них: Нурдин Тамара Ивановна, Денис Мария Павловна, Тимофеева Галина Емельяновна, Лощаева Клара Константиновна. Они продолжили учить их в первой школе, и их учениками, и их выпускниками (а за 30 лет их было 1233 человека).

Я уверю вас, дорогие наши ветераны, что ваши труды не прошли даром, и сегодня в школу пришли работать наши выпускники: Капустина Н. А., Осташкина Т. Б., Боттал И. И., Соинкина С. Г., Шумков С. А., Каюмова Л. Е.

И я надеюсь, что первая школа станет для них, как и для нас, славными, их судьбой. Г. НАЛИКИНА, директор средней школы №1

Моя судьба

Моя судьба

Моя судьба

Учителям

Ничье все беды коснулись тебя,
Мой добрый и строгий учитель,

В ранг чести работу свою
Ты в ней лишь находишь защиту.

Про нашу профессию
вновь говоришь,
Она, мол, уже не престижная,

Да, пусть холодными
и скромным нарядом
Ты сии не по моде

Но есть недоступные даже
Паркам,
Чего не измеришь

денгами,
Хран детской души
терпеливо ты сам
Возводишь своими руками.

В наш век скоростей,
В наш расцеленный век
Так трудно быть добрым и нежным,

Учитель! Ты и сейчас
Будь верен себе, как и прежде.

Р. СЛЕЙМАНОВА.

Крайне

все-таки наша

Город еще не успел
А в первую школу
Глядят с фотографией
Глядят с фотографией

старой моей.
Стены ветшают, меняются
лица.
Но здесь не отходят
от лучших традиций
Не улетают
на экспериментах,

Славы не ждуть, не ждуть
комплиментов.
Многие здесь оставляют
сердца,
Знаюно "Учитель" верны
до конца.

Возможно, есть школы
престижней и краше,
Но самая первая
остается нашей!

8"А класс, СШ №1

Можно гордиться

Ученица школы-гимназии
Напрямую Татьяна приглашена на две недели в республиканский центр для одаренных детей "Дарын".

Прошли
успешно

Праздничная неделя,
посвященная Дню языков,
открылась интегрированными уроками языков, конкурсами стихотворений и сочинений

во всех школах города. В библиотеках прошли тематические беседы. В шахматном клубе ДК "Союз" состоялся турнир по казахской национальной игре "Тогыз-кумалак".

Городской музей провёл беседу-экскурсию на тему: "Этнические и языковые многообразия Казахстана".

Школьники были приглашены в ДК "Союз" на вечер-концерт, посвященный 125-летию юбилею великого ученого-языковеда Ахмета Байтурсынова, "Самые

дел членности в степи вошел..."

Рассказ о жизни и деятельности Ахмета Байтурсынова представлен в форме театрализованной постановки. Это, конечно же, привлекло внимание зрителей. Продолжился вечер концертом, в котором приняли участие коллективы художественной самодеятельности ДК "Союз" и ансамбль народных инструментов школы-гимназии. А завершили вечер-концерт музыкальный дискотека в дискотеке ДК "Союз".

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

Самые дел членности в степи вошел..."

К 125-летию со дня рождения

Ахмет Байтурсынов: основные вехи
жизненного пути

Ахмет Байтурсынов родился 25 января 1973 года в местечке Сары-Губе, недалеко от аула Збон Алтайского района Костанайской области. Его отец Байтурсын Шомашев был вундер-прославленным Батиром Уйбета. В 1893 году отца Ахмета Байтурсынова осудили за открытое сопротивление властям и сослали на каторгу в Сибирь.

1888-1891 гг. Ахмет учился в Торговой русской-киргизской школе, после чего успешно поступил в Оренбургскую учительскую семинарию, которую окончил в 1895 году.

1895-1898 гг. Занимается преподавательской деятельностью в Семизовской волостной школе и Костанайском русско-казахском училище.

1898 год. А. Байтурсынов переезжает в Омск, где познакомился с г. Александровым, который возглавлял школьное образование в северных регионах России. Начал после этого активно заниматься самообразованием, стремился приблизиться к истокам русского образования.

1899 год. Возвращается в Казахстан, где учителем в г. Каркаралинске. Вскоре знакомится с А. Букеевным, одним из видных общественных деятелей Казахстана того времени. В этот период начинается его активная деятельность по развитию жизни казахского народа.

1905 год. Первую русскую революцию А. Байтурсынов встретил с воодушевлением и с этого времени включился в практическую революционную деятельность.

26. 06. 1905 г. На Конклавской ярмарке совместно с К. Аксабаевым А. Букеевым написал петицию, в которой звучал призыв к прекращению экспроприации земель казахов, приостановлению переселенческого движения и к единению мусульманского народа, как противник православия.

1907-1909 гг. За свои политические взгляды был арестован и препровожден в Каркаралинскую, а затем в Семизовскую тюрьмы. В этот период А. Байтурсынов переходит к открытой борьбе с произволом и угнетением народа.

1909 год. В г. Санкт-Петербурге выходит сборник Басен И. А. Крайова, переведенных Ахметом Байтурсыновым.

Февраль 1910 года. А. Байтурсынова досрочно освободили из тюрьмы. Он работает в Оренбургской телеграфно-почтовой Торгово-Уральской переселенческой партии. В этот период начинает завоевывать широкую популярность народа как просветителя. Его основные политические ориентиры: освобождение казахского народа от колониального гнета и средневековой отсталости в быту и образовании.

1911 г. В г. Оренбурге выходит сборник стихов А. Байтурсынова "Маса".

1913 г. А. Байтурсынов основывает в г. Оренбурге газету "Казах", которая просуществовала до 1916 года.

1916 год. А. Байтурсынов и М. Дулатов обращаются с воззванием к казахскому народу о подчинении Улау царю 25. 07. 1916 г. мобилизации казахов на тыловые работы в годы первой мировой войны, стремясь тем самым снять напряженность в стране.

Февраль 1917 г. с воодушевлением принял февральскую буржуазно-демократическую революцию в России и падение самодержавия.

Апрель 1917 года. Был председателем на Торганском областном съезде казахов, который состоялся в г. Оренбурге.

1917-1919 гг. Активно работал в правительстве "Алаш-Орды". В это время участвует в I и II всеказахских съездах, где возглавлял комиссию по организации учебного дела. Выступал за автономию Казахстана в составе России.

Март 1919 года. В числе других лидеров "Алаш-Орды" переходит на сторону советской власти. Соединился с созданием нового казахского правительства по управлению Киргизским (казахстанским) краем. Тем не менее, в августе этого же года в газете "Жизнь национальности" публикует статью, в которой критикует деятельность большевиков в Казахстане.

Декабрь 1919 года. На съезде Всероссийского съезда Советов избран членом ВЦИК.

Март 1920 года. Вступает в члены партии большевиков. Обращается с письмом к В. Ленину, где призывает большевистское правительство вести взыскание по поводу казахского народа.

Октябрь 1920 года. Избирается народным комиссаром просвещения и культуры Казахской Республики. Исключил из партии большевиков и перевел заместителем наркома просвещения Казахстана. Через год вообще оставляет госслужбу и начинает заниматься научно-преподавательской деятельностью.

Июль 1922 года. Арестован по обвинению в национализме и приговорен к расстрелу. Приговор был отменен в июле 1923 года в Актюбинской области. Однако в 1934 году был досрочно освобожден и вернулся на родину.

Октябрь 1937 года. Вновь арестован по обвинению в расстреле казахского народа. 10. 10. 1937 г. расстрелян. Полностью реабилитирован 4. 11. 1988 года.

Первые шаги Ассоциации

На очередном заседании правления Лысакоской филиала Ассоциации деловых женщин его председателем С. Кудрякова рассказала о прошедшем в Алматы семинаре, который организовали представители Лиги женщин-азиатских США из штатов Колорадо, Иллинойс, Пенсильвания. Главной темой семинара были методы проведения демократических выборов. Занятия проходили не только в виде лекций, но и деловых игр, во время которых слушательницы получали навыки участия в деловых играх. По окончании семинара поставили США в Казахстане был вручен сертификат о прохождении семинара.

Далее на заседании были рассмотрены итоги первого месяца работы Ассоциации, а также членство в ассоциации. В правлении Ассоциации на общественных началах (за исключением исполнительного директора Т. Силиной), тем не менее было сделано немало. Обусловлено это, составлена программа деятельности на год, подготовлен бизнес-план по созданию гостиницы, что позволит трудоустроить три безработных человека. В настоящее время бизнес-план находится на рассмотрении в Административном совете для решения вопроса финансирования данного проекта.

Одн из главных задач филиала, как и всей Ассоциации деловых женщин, это решение проблемы малоимущих категорий граждан. Поэтому в мероприятиях Ассоциации есть и создание микро-бизнеса по трудоустройству женщин, переобучение безработных, что позволило им не найти для себя в дальнейшем работу.

Решено провести маркетинговые исследования с целью определения спроса и предложения выполняемых и предоставляемых услуг. Ведется проработка проекта по открытию у нас в Лысакоске филиала известной германской фирмы, занимающейся химической. У нее уже есть практика создания своих предприятий в России, Белоруссии, Украине. Это не только даст новые рабочие места, но и предоставит новые услуги женщинам по обеспечению качественной чистки осенней одежды, ковров и др.

Возможны и возможные направления сотрудничества с различными фондами. Решено представить на их рассмотрение проекты на получение грантов по организации классов по переподготовке женщин, на организацию реабилитационного центра для детей, а также по организации своей газеты. По мнению членов правления сделать это необходимо.

В ходе обсуждения дальнейшей работы Ассоциации было отмечено, что нужно вести разъяснительную работу среди населения, и в первую очередь среди женщин, о задачах этой общественной организации, в том числе и с целью поддержки ее деятельности.

В октябре запланировано провести вечер, на который будут приглашены женщины, чтобы получить такую информацию непосредственно из первых рук. А затем в ноябре будет проведена презентация филиала.

С момента опубликования статьи филиала АДЖК начинает оказывать услуги по поздравлению детей и взрослых с днем рождения и другим значимыми датами и их имени. Теперь такой опыт, когда родители (по завещанию мамы и папы бабушки и дедушки) с началом учебного года поздравил сам Карлос, был удачен. Теперь стоит нам только позвонить по телефонам 2-38-23, 2-41-01, как представитель филиала Ассоциации принесет и даст такой заказ. По адресу просят в точности называть время. Также, по этим же телефонам, вы сможете заказать на любой день и желаемые билеты с доставкой на дом.

О. БАРАНОВА.

Ну, а я тобою брежу:
Лик (во сне) в ладонях нежу -
И во тьме сентябрьской
светел!
Ю. РУСИЧ.

С пастырским визитом

В минувшую субботу в Лисковске с пастырским визитом пребыл епископ Среднерусский Азиз и Казанский Ян Павел Ленги. Днем в торжественной обстановке прошел обед посвящения детского сада для детей из бедных семей. Выступил с приветственной речью, епископ поблагодарил отца Зорбана и его помощников за доброе намерение, а также председателя Адисовата ЛС-3 А. Рая за принятие и поддержку.

Пусты этот садик пока совсем небольшой и помещается в двухкомнатную квартиру. Но начало - это уже большое



дело. Даже если удалось сделать счастливыми всего несколько детишек, это уже больше, чем посидеть один вечеро", - сказал Ян Павел Ленги.

Представители Общества Фонда милосердия поздравили присутствующих с открытием детского сада и подарили стиральную машинку. В знак благодарности детишки подарили взрослых песни и стихи о Боге, о любви к ближним, о доброте.

Вечером в храме во время мессы прошло освещение римско-католической церкви и таинства миропомазания.

Г. ГОЛУБЕВ

Молодежная политика: что сделано?

На очередной коллегии по делам молодежи, туризму и спорта обсуждался вопрос о том, как выполняется постановление Адисовата ЛС-33 "О программе перекрестных мероприятий по реализации молодежной политики в городе". Члены коллегии разбирали каждый пункт молодежной программы: что сделано, а над чем еще предстоит поработать. Проанализирована деятельность городского молодежного фонда и молодежной биржи труда, решены и в дальнейшем развивать эти службы. Всего два месяца работало телефон доверия, но уже за это время стало ясно, что он необходим не только для молодежи, но и для взрослых. За советом обратились 18 человек: 11 из них - в возрасте от 30 до 46 лет, остальные - молодежь. Сейчас прорабатываются варианты, позволяющие продолжить работу телефона доверия.

О работе по развитию спорта, по организации культурного досуга, по военно-патристическому воспитанию и по обучению предпринимательской деятельности постоянно сообщалось в нашей газете.

Регулярно проводятся школьные и городские мероприятия по борьбе с наркоманией и токсикоманией. В прошлом учебном году дважды прошла акция "Спорту против наркотиков". В этом году подобную акцию запланированы провести на базе колледжа. На коллегии прозвучала мысль о том, что в среде учащихся колледжа должна быть молодежная организация, которая могла бы объединить по интересам. В школах, например, есть клубы старшей классики. При этом школьники работают детская организация "Лидер". В ДК "Союз" огромной популярностью пользуются КВН и клуб в молодежной семье.

В молодежной программе было запланировано создать центр помощи безнадзорным детям. Пока он не создан, но этот вопрос решается.

Все остальные недостатки решено выполнять в ближайшее время. Молодежная программа на 1998 год будет корректироваться. В 1999 году в нее внесут необходимые дополнения. Вторым вопросом на коллегии обсуждалось участие в областных соревнованиях по туризму "Золотая осень-98". Это 22-е соревнование по счету. Несмотря на то, что туристический клуб в Лисковске не работает, этот вид спорта еще у нас есть. Соревнования города готовятся к соревнованиям. Но, к сожалению, туризм замирает люди старшего возраста. Надо приобщить к нему подростков. Было высказано предложение создать кружок туристов в каждой школе. Но пока это только предложение. А уже как оно будет реализовываться - зависит от энтузиазма педагогов.

Распабсья с ползпой

По горизонтальному: 1. Краево... (А. Меточина швейная машина. 8. Газ, составляющий основную часть воздуха. 9. Киноисторик и сценарист, один из постановщиков фильма "Бег". 11. Громкие перестуки крику шук. 12. "2". 13. "2". 14. "2". 15. "2". 16. "2". 17. "2". 18. "2". 19. "2". 20. "2". 21. "2". 22. "2". 23. "2". 24. "2". 25. "2". 26. "2". 27. "2". 28. "2". 29. "2". 30. "2". 31. "2". 32. "2". 33. "2". 34. "2". 35. "2". 36. "2". 37. "2". 38. "2". 39. "2". 40. "2". 41. "2". 42. "2". 43. "2". 44. "2". 45. "2". 46. "2". 47. "2". 48. "2". 49. "2". 50. "2". 51. "2". 52. "2". 53. "2". 54. "2". 55. "2". 56. "2". 57. "2". 58. "2". 59. "2". 60. "2". 61. "2". 62. "2". 63. "2". 64. "2". 65. "2". 66. "2". 67. "2". 68. "2". 69. "2". 70. "2". 71. "2". 72. "2". 73. "2". 74. "2". 75. "2". 76. "2". 77. "2". 78. "2". 79. "2". 80. "2". 81. "2". 82. "2". 83. "2". 84. "2". 85. "2". 86. "2". 87. "2". 88. "2". 89. "2". 90. "2". 91. "2". 92. "2". 93. "2". 94. "2". 95. "2". 96. "2". 97. "2". 98. "2". 99. "2". 100. "2".

По вертикали: 1. Точно отмеренное количество лекарств. 2. Вес товара без упаковки. 3. Наступил на ногу и в трем судья. 4. Счаст, служащая для управления парусом. 6. Река, на берегу которой ус... (А. Меточина швейная машина. 8. Газ, составляющий основную часть воздуха. 9. Киноисторик и сценарист, один из постановщиков фильма "Бег". 11. Громкие перестуки крику шук. 12. "2". 13. "2". 14. "2". 15. "2". 16. "2". 17. "2". 18. "2". 19. "2". 20. "2". 21. "2". 22. "2". 23. "2". 24. "2". 25. "2". 26. "2". 27. "2". 28. "2". 29. "2". 30. "2". 31. "2". 32. "2". 33. "2". 34. "2". 35. "2". 36. "2". 37. "2". 38. "2". 39. "2". 40. "2". 41. "2". 42. "2". 43. "2". 44. "2". 45. "2". 46. "2". 47. "2". 48. "2". 49. "2". 50. "2". 51. "2". 52. "2". 53. "2". 54. "2". 55. "2". 56. "2". 57. "2". 58. "2". 59. "2". 60. "2". 61. "2". 62. "2". 63. "2". 64. "2". 65. "2". 66. "2". 67. "2". 68. "2". 69. "2". 70. "2". 71. "2". 72. "2". 73. "2". 74. "2". 75. "2". 76. "2". 77. "2". 78. "2". 79. "2". 80. "2". 81. "2". 82. "2". 83. "2". 84. "2". 85. "2". 86. "2". 87. "2". 88. "2". 89. "2". 90. "2". 91. "2". 92. "2". 93. "2". 94. "2". 95. "2". 96. "2". 97. "2". 98. "2". 99. "2". 100. "2".

Ответы на кроссворд, опубликованный в №72 от 18.09.1998 г.

По горизонтально: Нелсон: 8. Конкерт. 10. Ода. 11. Ода. 12. "Фаворит". 13. Россия. 16. Адам. 19. Топ. 20. Грент. 23. Яши. 24. Танго. 25. Ратей. 26. Нитка. 27. Покот. 29. Нанет. 32. Жако. 33. Алтекс. 36. Оран. 37. Ворт. 39. Селат. 40. Оналана. 43. Леша. 44. Цикс. 45. Авоска. 46. Елечей.

По вертикали: 1. Федерат. 2. Меш. 3. Пони. 4. Канар. 5. Соба. 6. Коран. 8. Коран. 9. Канар. 10. Оса. 15. Сенатор. 17. Пятно. 18. Оша. 20. Гонка. 21. Устье. 22. Транс. 27. Павлова. 28. Ашко. 30. Ера. 31. Татария. 34. Прайс. 35. Клише. 38. Толь. 39. Саке. 41. Кекс. 42. Нила.

Редактор В. А. КОШЕЛЕВ

НАШ АДРЕС: 459335, г. Лисковск, Костанайской обл., 1 мкр., д. №19 (третий этаж)

НАШ ТЕЛЕФОН: редактора - 2-22-71, отдела общественно-политической жизни и экономических проблем - 2-22-72, бухгалтерии - 2-23-66, отдела городской жизни - 2-24-66, ответсекретаря - 2-24-11.

УЧРЕДИТЕЛЬ: Административный совет специальной экономической зоны

Газета передана по каналам связи. Компьютерный набор. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1. Отпечатана в типографии ПО "Политграфизм". 458007, г. Костанай, ул. Индустриальная, 16.

Опубликованные материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание объявлений, рекламы несет рекламодатель.

Прост, интересно, ловись, рыбка

Как установено практикой, рыба не выносит запаха никотина. У курящего рыбака кончики палачей всегда пахнут табаком, следовательно, насадка толкает. Значит, дает такой совет: рыбаков должны после каждой сигареты протереть свои палачи ватой, смоченной подсолнечным или ароматическим маслом.

Дворец тысячелетия

К концу ХХ века в Лондоне планируется стать в эксплуатации гигантский Дворец тысячелетия стоимостью свыше миллиарда долларов. В центре его будет установлен на огромном человеческой фигуре, принадлежащий к одному из конкретных полов и обещающая стать в высшей степени странным смесением обоех. 90-метровое тело с двойным торсом и единой головой андрогина (а потому без гениталий) будет построено из пластика и комитесь с работой человеческого организма, что называется кинетри. Ожидается, что от входов, расположенных в плечах и бедрах, будет "близнеца" (художественные критики считают его просто отвратительным), в двойной торс посетители будут вставлять лифты. Пропуская способность - до 3500 человек в час.

Полезные купальные секреты

* Чтобы рис или макароны не слиплись, предварительно добавьте в кипящую воду 2 ст. л. растительного масла. * Не выбрасывайте перезрелые фрукты. Пропустите их через соковыжималку. На каждые 450 г красных плодов понадобится 1 ст. ложка сахарной пудры. Такой сок прекрасно замораживается в холодильнике и может быть использован в качестве добавки к мороженому или взбитым сливкам.

* Не тратьте время и энергию, измывая специи с кофеном пестика и ступки. Кофенон смелает все это за считанные секунды и без всяких усилий. Не забудьте только только тщательно все промыть. * Справиться со слезным туманом будет легче, если раскатыть его между двумя листами пергаментной бумаги. * Если у вас осталась несмороженного дробного теста, раскатайте его и посыпьте тальком на сковороде. Сложите вдвое, сверху посыпьте маслом или мукой и разрежьте на тонкие полоски. Придайте им форму креклингов и поставьте на 10 минут в горячую духовку.

* Шкурка с миндалью хорошо сойдет, если залить его кипящей водой и оставить на 1 минуте.

До самого последнего момента не добавляйте в летний салат томат и запеканку: листья салата тут же увянут.

Если вам нужно раскатыть листья салата, выложите их и положите на нижнюю полку холодильника в герметично упакованном пластиковом пакете - они останутся свежими в течение трех дней.

Отвечать салаты как можно ближе к моменту подачи.

Порезанные овощи быстро теряют витамины.

Если вы берете овощи на утку, добавляйте в воду немного лимонного сока.

* Остатки сметаны можно заморозить в ванночке для льда, а также добавлять кубики в суп.

Тест Почему я продолжаю курить?

Используйте этот тест, разработанный Национальным институтом по контролю табака и здоровья американского города Далласа. Каждый вопрос имеет свой ответ, а ответ прикручен к нему истинное удовольствие.

1. Курю, чтобы снять усталость. (наionali, когда я сплю - 5 очков, часто - 4 очка и т. д.)

2. Мангупация с сигаретой прикручен к нему истинное удовольствие.

3. Курение приятно, при этом чувствую расслабление.

4. Курю, чтобы избежать скуки.

5. Если не курить, я сам не свой, пока не достану их.

6. Курю автоматически, не задумываясь.

7. Курю потому, что это помогает мне придать уверенность в себе.

8. Долой удовольствие от выкуривания сигареты я получаю в момент прикуривания.

9. Курение создает приятное ощущение.

10. Зная, что курю, когда чувствую себя нехорошо или же когда выйду из колеи.

11. Курю, чтобы сэкономить минуты, когда не курю.

12. Закуриваю уже новую сигарету, когда предыдущая еще не допалена.

13. Курю, чтобы улучшить настроение.

14. Прихожу наблюдать за дымом из моих уст и от сигареты.

15. Люблю закуривать, когда чувствую усталость и раскованность.

16. Общественно должен курить, когда ученик, оменял, подвигал, когда хочется избавиться от неприязни и злости.

17. В минуты, когда не курю, испытываю голод по сигарете.

18. Хоть и осознаю, что во рту у меня сигарета, но не помню, когда я закурив.

19. Курю, чтобы ответить на все вопросы и проставляю очки в очках от 15, отведайте поднесет. Сумма ответов на вопросы:

1-7+13 - отражает прикуривание, заставляющие вас курить; 2+8+14 - оценивает мангупацию с сигаретой;

3+9+15 - показатель прикуривания, когда курю; 4+10+16 - отражает снижение внутреннего напряжения;

5+11+17 - выражает большое желание закурить, высказывая психологическую зависимость от сигареты;

6+12+18 - оценивает привычку, так называемое рефлексное курение;

7+13+17 - оценивает сумму может составить от 3 до 15 баллов. При этом следует знать, что сумма от 11 баллов и больше должна вас насторожить. Результат от 7 баллов и ниже считается положительным.

Итак, теперь вы точно знаете, почему продолжаете курить.

Уважаемые психологи! Силу, красоту и молодость могут прокормить и сохранить тренировки в спортивном зале ДК "Союз". Программа включает в себя несколько этапов и направлений: аэробика, а также силовые тренировки, направленные на совершенствование фигуры. Присоединяйтесь к миллионным, так уже занимается аэробикой, и наслаждайтесь движением и танцами. Дни занятий: понедельник, среда, пятница с 18.30. За справками обращайтесь в комитет по делам молодежи, туризма и спорта по тел. 2-43-05.

Рег. свид. №398 выдано Национальным институтом по делам печати и массовой информации Республики Казахстан. Газета выходит 2 раза в неделю. Тираж 4405. Доп. тираж 500+750+23. Заказ № 2378 Индекс-11.